Actualitatea internaţională

Din presa străină

Font-Romeu:

Delicata problemă a antrenamentului la altitudine

Antrenamentul natural şi antrenamentul fracţionat

Cu toate cercetările şi experimentele frecvent întreprinse, atît la faţa locului cît şi în laboratoare, problema altitudinii rămîne delicată şi va putea fi considerată, probabil, definitiv elucidată de-abia după încheierea Jocurilor Olimpice din Mexic. Oricum, majoritatea celor ce se ocupă de pregătirea sportivilor înscrişi trăiesc orele de incertitudine inerente apropierii unui examen care n-a fost precedat de lecţii adevărate. Aceasta este tema unui reportaj transmis de la Font-Romeu, centrul francez de pregătire la altitudine, de Gaston Meyer, redactor şef al cotidianului de specialitate parizian „l'Equipe", reportaj din care reproducem pasaje semnificative, eventual utile lotului nostru olimpic.

„...La fiecare două-trei zile, sînt minuţios verificate reacţiile cardiace, respiratorii şi neuromusculare ale sportivilor la antrenament. Electrocardiogramele, ca şi alte teste clasice, relevă evoluţia gradului de pregătire fizică, depistează chiar şi cele mai mici semne de oboseală şi permit să se dozeze antrenamentul în lumina constatărilor irefutabile.

Este de la sine înţeles că antrenamentul la altitudine pune serioase probleme şi mă îndoiesc că s-ar putea fundamenta o teorie aplicabilă majorităţii. Iată motivul pentru care este necesară tatonarea pentru fiecare sportiv în parte. Se ştie, astăzi, că anumite organisme sînt, ereditar, familiarizate cu altitudinea (etiopienii, kenyenii de exemplu)[1] *şi sînt, deci, capabile să suporte, la mai bine de 2 000 de metri înălţime, o pregătire normală. Se mai ştie, de asemenea, că un sportiv aflat în formă poate avea un avantaj de pe urma altitudinii, cu condiţia să poată susţine o muncă relativ normală, dar — cu toate acestea — întotdeauna inferioară celei cu care este obişnuit la şes. Inotătorul francez Mosconi şi atletul belgian Roelants, cînd au coborît la Acapulco şi, respectiv, la Louvain, şi-au doborît propriile performanţe (în speţă, recordul la 400 m liber şi recordul orei). Dar mai este sigur şi că un alergător de la şes nu poate începe, la 2 000 de metri, de la zero pregătirea sa, pentru că rarefierea oxigenului, făcînd penibil orice efort, îi limitează intensitatea şi pune, de asemenea, probleme de recuperare.*

Se impune, deci, prudenţă, căci greşeala comisă în general de sportiv, cel puţin la început, este de a nu ţine destul cont de împrejurări.

Pe banda rulantă şi în condiţii artificiale reproducînd altitudinea... aztecă, decatlonistul Kurt Bendlin, recordman mondial, îşi pregăteşte succesul olimpic. Foto: I. N.

ANTRENAMENTUL FRACŢIONAT

Se ştie, de exemplu, că antrenamentul fracţionat are dublul avantaj de a dezvolta muşchiul cardiac (şi în consecinţă de a scădea numărul pulsaţiilor pe minut) şi de a-i pune rapid în formă de vîrf pe sportivi. Nu este, de altfel, recunoscut faptul că adeptul cvasiexclusiv al sistemului fracţionat, din însăşi cauza eficacităţii rapide a acestuia din urmă, îşi păstrează rareori forma de vîrf o perioadă lungă. Tocmai din acest motiv, cîte unii — Matuschewski (R.D.G.) spre pildă — îşi concentrează pregătirea în vederea unui singur obiectiv pe sezon.

Distanţele scurte repetate la altitudine sînt la început „înghiţite" cu uşurinţă. Faptul este explicabil prin mai mica rezistenţă a aerului, care, favorizînd pătrunderea (înaintarea), măreşte viteza sportivului fără ca acesta să-şi dea seama, cel puţin pe distanţele acoperite în mai puţin de 45 de secunde, deci înaintea apariţiei semnelor premergătoare asfixiei.

Am fost frapat la Font-Romeu de ritmul adoptat de Wadoux pe 200 de metri (între 25,5 şi 27,0) şi de către Nicolas pe 300 de metri (între 41,0 şi 43,0). Wadoux, care îşi acorda un interval foarte scurt, tropotind pe o jumătate de tur de pistă înainte de a repeta, şi-a „rectificat tirul" adoptînd mersul în cursul intervalului. Dar, în orice caz, ritmul adoptat părea prea rapid, de unde o oboseală, mai ales musculară, la capătul a cinci sau şase parcursuri. Ar fi deci mai rezonabil pentru un alergător de 1 500 m să adopte un ritm apropiat celui al trenei medii a distanţei alese pentru competiţie şi să mărească numărul parcursurilor, zece spre exemplu, cu un interval rezonabil calculat şi în orice caz cu 50 la sută superior celui adoptat la şes.

Pentru Wadoux, spre exemplu, porţiunea de 200 de metri (de acoperit de zece ori) n-ar trebui niciodată alergată în mai puţin de 28,0; bineînţeles că alergătorii mai puţin consacraţi s-ar mulţumi cu 29,0 sau cu 30,0 — în raport cît mai exact cu posibilităţile lor cronometrice

Expun toate acestea pentru a face să se înţeleagă pînă la ce punct antrenamentul pe intervale trebuie recomandat cu prudenţă; nu pentru că aş pune la îndoială eficacitatea lui, ci pentru că cere de la sportiv şi de la antrenor o evaluare exactă a posibilităţilor unui campion şi a condiţiilor particulare, consecinţe ale altitudinii.

Dacă problema adaptării la altitudine în vederea Jocurilor din Mexic nu se punea, s-ar fi recomandat mai degrabă specialistului european în semifond să aleagă drept cadru ideal de antrenament semialtitudinea, adică un loc situat între 700 şi 1 000 de metri. Nu este întîmplător, ţinînd cont şi de latitudine, faptul că se obţin în general rezultate atît de bune la reîntoarcerea de la Volodalen.

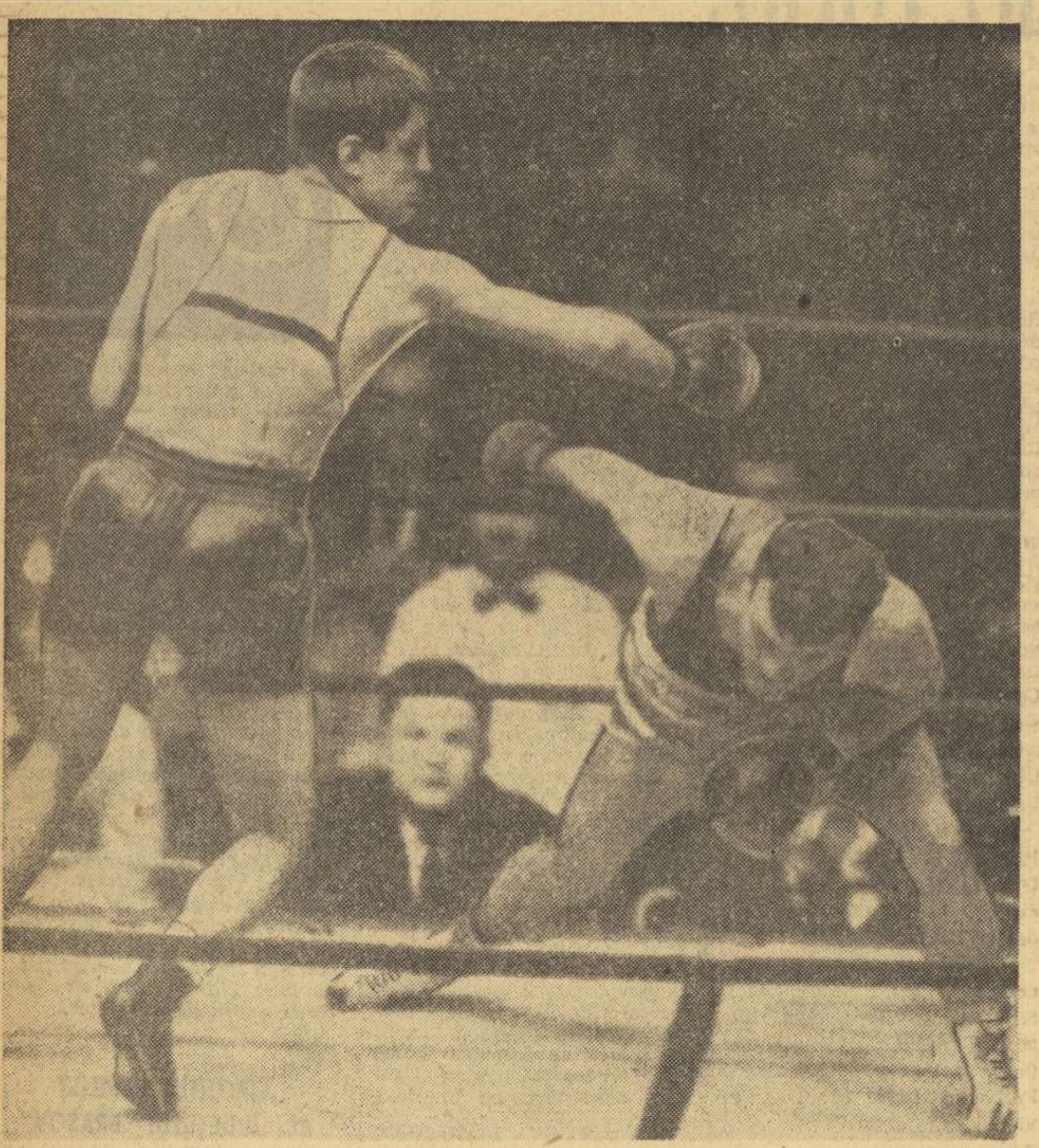
ANTRENAMENTUL „NATURAL"

Fireşte, Jean Wadoux, Claude Nicolas, Guy Texereau nu sacrifică prea mult antrenamentului fracţionat. Ei se antrenează în principiu de două ori pe zi; dimineaţa este consacrată antrenamentului „natural" (n. tr. alergarea normală) la 2 200 de metri, timp de o oră şi jumătate-două ore. Alergînd pe iarbă sau prin pădure, sprintînd în urcuşuri, atletul nu riscă de loc să treacă dincolo de posibilităţile sale, pentru că are constant posibilitatea de a încetini la dorinţa sa şi de a-şi menaja suficient timp pentru recuperare.

Îmi cer scuze pentru această expunere — prealabilă dar cred că trebuia insistat asupra acestui punct, fie chiar şi numai pentru a-i pune în gardă pe viitori stagiari la altitudine împotriva anumitor pericole, în general provocate de dorinţa de a face totul prea bine".

---

[1] Este cu toate acestea curios să se constate că „muntenii" din Europa furnizează puţini atleţi de elită în semifond.



Dinamovistul Constantin Ghiţă într-un schimb de lovituri cu maghiarul Gajer

DINAMOVIŞTII BUCUREŞTENI PE LOCUL 3 LA EREVAN

Zilele trecute s-a înapoiat de la Erevan, unde a avut loc Dinamoviada de box, echipa clubului sportiv Dinamo Bucureşti. Am solicitat amănunte despre această competiţie unuia dintre antrenorii dinamovişti, EUGEN FÜRESZ. Fostul „greu" a răspuns cu amabilitate invitaţiei noastre de a lua parte la o discuţie privind întrecerea din capitala R.S.S. Armenia.

— Au participat opt cluburi din: U.R.S.S., Cehoslovacia şi R. D. Germană (cu echipe complete de 11 pugilişti), România, Polonia, Bulgaria, Ungaria şi R. P. Mongolă. Clubul nostru a participat cu 10 boxeri, neavînd reprezentant la categoria 71 kg.

— Ce ne puteţi spune despre comportarea sportivilor noştri?

— Deoarece din formaţia noastră au lipsit boxerii care figurează în lotul olimpic, am pornit oarecum handicapaţi. Cu toate acestea, sportivii noştri au răspuns destul de bine solicitărilor impuse de turneu. Spun solicitări, deoarece unii dintre pugiliştii noştri, neaclimatizaţi, au resimţit lipsa timpului de acomodare cu condiţiile Erevanului, situat la o altitudine de 1 200 de metri. Acest lucru a fost vizibil în special la categoriile mari la aproape toţi participanţii. Încă din repriza a doua absenţa surplusului de efort necesar era pregnantă la majoritatea sportivilor.

Din echipa antrenorului Nour şi a mea a corespuns campionul semimuştelor pe anul 1968, Petre Ganea, care a cucerit şi la Erevan medalia de aur. Musca Anton Cojan, la primul său turneu internaţional de amploare, a reuşit să ajungă în finală, pierzînd la limită, dar de justeţe, la bulgarul Milev. Mijlociul Ion Olteanu a avut o evoluţie satisfăcătoare, ajungînd pînă în finală, dar avînd ochiul stîng tumefiat a fost oprit de medic, după prima repriză, să continue disputa. Constantin Crudu, Constantin Ghiţă şi Vasile Mariuţan au obţinut medalii de bronz. Despre greul nostru pot spune că a fost frustrat de decizia pe care o merita în meciul cu sovieticul Saroian. Gheorghe Bădoi, Mihai Dumitrescu şi Marin Constantinescu au avut o comportare ştearsă, deşi de la ei ne aşteptam la fapte pe măsura palmaresului lor bogat.

În clasamentul general ne-am situat după Dinamo Moscova şi Gwardia Varşovia, la egalitate de puncte cu Spartak Sofia şi înaintea echipelor Dozsa Budapesta şi Dynamo Berlin.

— Cîteva cuvinte despre ceilalţi participanţi la Dinamoviadă.

— Boxerii sovietici au impresionat prin acurateţe şi ritm susţinut în tot timpul meciului, calităţi ce se impun tot mai frecvent în boxul modern. Printre pugiliştii polonezi s-au distins cîteva individualităţi cu mari perspective, dar cel mai mult m-au impresionat sportivii bulgari, prin pregătirea lor fizică excelentă şi prin boxul curat practicat. Reprezentanţii clubului Dynamo Berlin s-au prezentat mai slab decît cu alte ocazii.

Paul IOVAN

ÎN CONCURSUL ATLETIC DE LA VARŞOVIA

Valeria Bufanu — 10,6 la 80 metri garduri!

(Nou record naţional şi norma olimpică îndeplinită)

VARŞOVIA, 28 (prin telefon, de la redacţia ziarului „Przeglad Sportowy"). — **Pe stadionul „A 10-a aniversare" a avut loc un concurs internaţional de atletism, la care au participat şi sportivele românce Viorica Viscopoleanu şi Valeria Bufanu. Capetele de afiş ale întrecerilor le-au constituit probele feminine de săritură în lungime şi 80 metri garduri.**

La lungime, locul I a fost ocupat de campioana europeană Irena Kirszenstein-Szewinska, cu un excelent rezultat de 6,67 m — la numai 9 cm de recordul mondial. Viorica Viscopoleanu s-a clasat a doua cu performanţa de 6,33 m, obţinută din a doua încercare. Seria săriturilor Vioricăi: 6,24 — 6,33 — 6,11 — 6,16 — 6,18 — 6,25.

În proba de 80 m garduri s-au disputat două curse. In prima, victoria a revenit fostei campioane olimpice Karin Balzer (R.D.G.) cu performanţa de 10,6, înaintea Valeriei Bufanu, care a egalat recordul României (n.n. pentru a cincea oară în acest an) cu 10,7 s. În cea de a doua alergare, Balzer s-a împiedicat, a căzut şi a fost nevoită să abandoneze. Finalul cursei a prilejuit o întrecere foarte echilibrată, cîştigată de poloneza Zebrowska în 10,6. Sosită în acelaşi timp, Bufanu a reuşit să stabilească un nou record naţional. Rezultate: 1. Zebrowska 10,6, 2. Bufanu 10,6, 3. Sukniewicz 10,7, 4. Nowakova 10,8, 5. Jozwikowa 10 9.

Waclaw KORYCKI

Franţa — Bayern München 1-1 la fotbal

Echipa de fotbal a Franţei a susţinut un meci de verificare, la St. Etienne, în compania formaţiei vest-germane Bayern München. Întîlnirea s-a încheiat cu scorul de 1—1 (1—1).

FLACĂRA OLIMPICĂ A PLECAT DIN GENOVA

GENOVA 28 (Agerpres). — Flacăra olimpică care va arde în timpul desfăşurării Jocurilor Olimpice de la Ciudad de Mexico a ajuns în portul Genova, fiind adusă de vasul grec „Navarrino". Intr-un cadru festiv flacăra olimpică a fost predată oficialităţilor sportive italiene. Apoi, ştafetele au purtat flacăra olimpică pe străzile care duc în centrul oraşului Genova. Pentru 24 de ore flacăra olimpică a fost aşezată pe un piedestal din apropierea casei unde a trăit Cristofor Columb. În cursul zilei de miercuri flacăra olimpică a părăsit portul italian la bordul vasului „Palinuro", cu destinaţia Barcelona.

Campionatul englez de fotbal

În campionatul englez de fotbal s-au disputat noi întîlniri. Iată rezultatele tehnice înregistrate: Arsenal—Manchester City 4—1; Coventry—West Bromwich 4—2; Everton—Liverpool 0—0, Ipswich—Queens Park Rangers 3—0. În clasament, pe primul loc se află echipa Arsenal cu 10 puncte din 6 meciuri jucate.

Severitate la „Inter"...

MILANO, 28 (Agerpres). — Cunoscutul jucător brazilian Jair, care activează în Italia, la Internazionale, s-a întors din concediu sosind la Milano cu o întîrziere de 4 zile. Antrenorul echipei, fostul internaţional Alfredo Foni, l-a amendat cu 400 000 lire. Foni a declarat că el va schimba posturile unor jucători ai formaţiei. Astfel, Suarez va juca libero, iar Burgnich va ocupa postul de fundaş central. Bedin va juca fundaş dreapta alături de Facchetti.

SUE PEDERSEN — 59,0 PE 100 m LIBER!

În cadrul concursului feminin de nataţie de la Los Angeles, Sue Pedersen a stabilit un nou record al S.U.A. în proba de 100 m liber cu excelentul timp de 59,0. Acest rezultat este inferior cu numai o zecime de secundă recordului mondial al probei deţinut încă din anul 1964 de australianca Dawn Fraser. Pe locurile următoare s-au clasat Jane Henne — 59,1, Linda Gustavson — 59,5 şi Jane Brakman — 59,6. Proba de 200 m spate a fost cîştigată de Pokey Watson cu 2:24,3 (record al S.U.A.). În această probă recordul mondial aparţine lui Karen Muir (Republica Sud Africană) cu 2:23,8.

PE SCURT

A FOST DECERNAT primul titlu al campionatelor mondiale de ciclism pe pistă, care au loc pe velodromul olimpic din Roma. În finala probei feminine de urmărire individuală ciclista sovietică Raisa Obodovskaia a întrecut-o pe Beryl Burton (Anglia) realizînd timpul de 4:01,14. Burton, care a fost campioană mondială între anii 1959—1966, a fost cronometrată în 4:02,66. Cel mai bun rezultat al sferturilor de finală ale probei de viteză aparţine italianului Beghetto, care a parcurs ultimii 200 m în 11,27. În semifinale Sercu îl va întîlni pe Pettenella, iar Beghetto va concura alături de Bianchetto.

■

CONTINUÎNDU-ŞI PREGATIRILE în vederea campionatului mondial, reprezentativele feminine de handbal ale U.R.S.S. şi Ungariei au susţinut un nou meci la Budapesta. Cele două echipe au evoluat sub denumirea de selecţionatele oraşelor Moscova şi Budapesta. Sportivele maghiare au obţinut victoria cu scorul de 10—4 (4—2).

■

ECHIPA MASCULINĂ DE BASCHET Macabi Tel Aviv şi-a continuat turneul în Uruguay, jucînd la Montevideo cu o selecţională locală. Macabi a obţinut victoria cu scorul de 60—58 (25—24).

■

NUMEROŞI SPECTATORI AU URMĂRIT la Tokio meciul de box profesionist dintre japonezul Hiroshi Kobayashi, deţinătorul centurii mondiale la categoria uşoară (clasa juniori), şi americanul Ruben Navaro. La capătul a 10 reprize extrem de disputate Navaro a primit decizia la puncte. Meciul nu a contat pentru titlul mondial.

CALEIDOSCOP

PREVEDERE

Pentru ca să nu i-o ia altcineva înainte, consiliul municipal al oraşului Columbus (Ohio, S.U.A.), şi-a prezentat de pe acum candidatura în vederea organizării Jocurilor Olimpice din anul... 1992! Preşedintele C.I.O., Avery Brundage, a comentat această candidatură subliniind că ea este pusă în legătură cu aniversarea, în 1992, a 500 de ani de la descoperirea Americii de către Cristofor Columb

ŞTAFETA PESTE CANALUL MÎNECII

Pentru prima oară, la 15 septembrie, va avea loc un concurs internaţional de traversare a Canalului Mînecii de către echipe de ştafetă Potrivit regulamentului, fiecare înotător va rămîne în apă timp de 60 de minute, după care va fi înlocuit. Plecarea va fi dată de la Gap Gris Nez (Franţa), sosirea urmînd să aibă loc la Dover, în Anglia. In principiu, proba va avea o durată de 12—13 ore.

CONDAMNAT SĂ... FUMEZE

Ziarul „Trybuna Ludu" relatează că antrenorul lotului olimpic polonez de atletism a fost pus în situaţia — „pentru prima oară în cariera sa" — de a prescrie unuia dintre atleţii săi să urmeze o cură de... tutun. Este vorba de Jan Jaskolski, săritor de triplu, care, după ce s-a lăsat de fumat, ca toţi colegii săi de echipă, în perioada pregătirilor pentru Jocurile Olimpice, a început să se îngraşe peste măsură, în ciuda unei diete riguroase. Din februarie, Jaskolski a crescut în greutate cu peste 7 kilograme şi performanţele sale n-au încetat să coboare. Acum, antrenorii încearcă să-l repună în ambianţa obişnuită, inclusiv a ţigărilor!

SCHI PE... ŞENILE

Iubitorii francezi ai schiului care doresc să practice sportul lor favorit şi în lunile de vară nu reuşesc să găsească, întotdeauna, lucrul cel mai important — zăpada. Acest inconvenient a fost acum eliminat. Staţiunile de sporturi de iarnă Chamonix, Val d'Isère, Alpe d'Huez Tiganes, au anunţat că se poate schia, pe pîrtii speciale, acoperite cu... iarbă, pe schiuri prevăzute cu „şenile". Sistemul a fost experimentat cu un deosebit succes de componenţii echipei reprezentative de schi a Franţei

TROFEUL PENTRU CEL MAI BUN ATAC

Un nou trofeu va fi atribuit de acum înainte la sfîrşitul fiecărui sezon de către Liga naţională de fotbal din Elveţia: cupa pentru cel mai bun atac. Trofeul are scopul de a recompensa fotbalul ofensiv şi va fi decernat echipei care va înscrie cel mai mare număr de goluri la sfîrşitul celor 26 etape de campionat. El este fabricat din argint masiv şi are o înălţime de 45 cm. Echipa care o va cîştiga de trei ori va avea dreptul să o păstreze definitiv. In caz de egalitate între mai multe cluburi, trofeul va reveni echipei cu cel mai eficace suter

„De aceste două picioare se leagă speranţele unui oraş întreg..." — *ne asigură această originală foto-informaţie publicată de revista vest-germană „SPORT ILLUSTRIERTE", descriind entuziasmul stîrnit la Aachen de noua achiziţie a clubului Alemannia, fotbalistul român Ion Ionescu.*

BILANŢ NEDORIT

In ciuda măsurilor luate de autorităţile britanice pentru a pune capăt actelor nesportive pe stadioanele de fotbal, prima etapă a campionatului englez de fotbal s-a încheiat cu un „bilanţ" destul de bogat: o pedeapsă cu închisoare pe timp de 60 de zile, 20 de pedepse cu amenzi, 72 de arestaţi, 50 de spectatori răniţi şi o ameninţare din partea conducerii căilor ferate de a suspenda trenurile speciale pentru suporteri.

In etapa a doua a campionatului, cel mai greu „lovit" pare să fi fost cetăţeanul Thomas Holgate, din Manchester, care a fost condamnat de tribunal să se prezinte în fiecare sîmbătă după amiază la poliţie (timp de şase etape de campionat), în orele afectate de obicei vizionării unui meci de fotbal, la stadion. Alte 11 persoane arestate pentru „comportare ireverenţioasă şi cuvinte ameninţătoare" în timpul meciului Manchester City — Manchester United, urmează să fie judecate săptămîna viitoare.

LA ÎNCHIDEREA EDIŢIEI

OMOLOGAREA UNOR RECORDURI MONDIALE DE CICLISM

PARIS, 28 (Agerpres). — **Secretariatul general al Uniunii internaţionale de ciclism a anunţat oficial că au fost omologate două noi recorduri mondiale profesioniste realizate pe velodrom închis. Astfel, forul internaţional a omologat timpul de 25:18,0 obţinut de Siegfried Adler (R. F. a Germaniei) pe distanţa de 20 km (vechiul record era de 25:24,6 şi aparţinea elveţianului Ruegg). De asemenea, a fost confirmat ca nou record mondial rezultatul de 46,847 km realizat într-o oră de acelaşi ciclist. Recordul mondial precedent era de 46,819 km şi era deţinut de Ruegg.**

FEDERAŢIA BRITANICĂ DE FOTBAL CONFIRMĂ DATELE MECIURILOR CU ROMÂNIA

Federaţia britanică de resort a confirmat ca definitive datele meciurilor cu reprezentativa de fotbal a ţării noastre: la 6 noiembrie, la Bucureşti, ROMÂNIA — ANGLIA şi la 15 ianuarie 1969, la Londra, pe stadionul Wembley, ANGLIA — ROMÂNIA.

JUVENTUS — DINAMO BUCUREŞTI 1—1

Cele două goluri ale partidei au fost marcate de Anastasi (min. 15) şi, respectiv, Dumitrache (min. 40). Milanezul Vecchini a condus formaţiile:

JUVENTUS: Sarti (Anzolin) — Pasetti, Leoncini, Bercelino, Castano, Del Sol (Roseta), Zigoni, Benetti, Anastasi, Sacco (Del Sol), Menichelli (Sacco).

DINAMO: Datcu — Pîrvu, Boc, Ştefan, Ghergheli (Nunweiller VI), Dinu, Pîrcălab, Varga (Frăţilă), Dumitrache (Naghi), Stoenescu, Lucescu.

Tiparul I. P. „Informaţia" str. Brezoianu 23—25

40365